

## La educación de la longevidad

100 factores que pueden alimentar o reducir años de tu vida

Macnair, Trisha

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475566795

Páginas: 144

Dimensiones: 14 x 18 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 11,50 €



### SINOPSIS

¿Cuánto tiempo vivirás? No es ningún secreto que ahora vivimos más que nunca. Pero una vida larga y sana es algo que no deberías dar por sentado. En este libro interactivo y bien documentado aprenderás que las elecciones que hagas ahora tendrán consecuencias. Descubre cuántos años de vida ganas o pierdes cuando:

- \* **Eres optimista: + 9 años**
- \* **Duermes poco: - 5 años**
- \* **Haces deporte: + 4 años**
- \* **Te divorcias: - 3 años**
- \* **Tomas el sol: + 2 años**
- \* **Bebes mucho: - 3 años**

En parte consejos de salud, autoayuda y guía de supervivencia, este libro es básico y adictivo. Te inspirará para que hagas los cambios necesarios en tu conducta y asegurar que las sumas superan a las restas en tu ecuación de la vida.

La **Dra. TRISHA MACNAIR** estudió la carrera de Medicina en la Universidad de Bristol, en el Reino Unido. Ejerce la medicina en el Royal Surrey County Hospital y también es periodista médica autónoma. Es corresponsal y escritora de la BBC y de su página web de salud ([www.bbc.co.uk/health](http://www.bbc.co.uk/health)), y ha grabado *podcast* para el *British Medical Journal*. Tiene un máster en ética y legislación médica y es autora de *Bodyscope*, una serie sobre el cuerpo ...